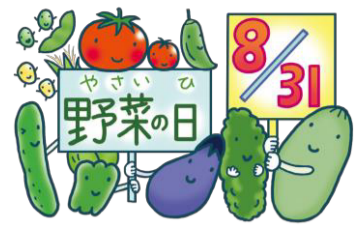




こんだまびよう

☆暑さに負けない食事をしよう! ☆水分補給について考えよう!



献立表、食育だよりは、花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

※栄養価の表示について エ:エネルギー(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g) 塩:食塩相当量(g) No.1

※〇印は一関産です。米は一関産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ	
	小学校	中学校	主(主)に体をつくる	主(主)に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	1群	2群	3群	4群	5群			6群
19 火	エ 650	830	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	コンソメ 塩 コショウ	2学期の給食が始まります! 夏休みは、体調を崩さず、元気に過ごすことができているか?暑くて、夏バテぎみの人はいないでしょうか?休み中に生活リズムが崩れた人は、早ね、早起き、朝ごはん、生活リズムを整えていきましょう。
20 水	エ 769	802	ごはん	牛乳	回鍋肉	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	給食の準備 給食という「食べること」だけが頭に浮かぶ方もいません。しかし、給食は準備から片付けまでを含めた時間です。給食で学ぶ大切なことのひとつは、決まりを守り、みんなで協力して仲良く食べることです。みんなが気持ちよく、おいしく食べられるように準備をしっかり行いましょう。
21 木	エ 837	837	ごはん	牛乳	鯖のおろしポン酢がけ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	「夏バテ」ってなんだろう? 「夏バテ」とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「集中力がなくなる」「頭痛」といった症状が現れる。夏に起こりやすい「疲労感」のひとつです。汗をたくさんかき過ぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが「夏バテ」の症状を引き起こす原因とも考えられます。
22 金	エ 609	802	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	骨を丈夫にしよう! 骨は、私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目をはたしてくれています。また、体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。丈夫な骨をつくるポイントは大きく分けて3つあります。1つめは「適度な運動をすること」2つめは「バランスのよい食事をすること」3つめは「よくねること」この3つを守って、丈夫な骨をつくりましょう!
25 月	エ 624	773	ごはん	牛乳	厚焼き卵の中華あんかけ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	貧血に注意しよう! みなさんは、夏休み明けの時期です。そんな時期は、貧血を発生することが多いと言われています。「貧血」とは、酸素を運ぶヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで起こるめまい、つかれやすいなどの症状が出ます。意識して鉄をとることが大切です。
26 火	エ 589	704	米粉パン	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	笑って抵抗力アップ! 「笑う」ことは、抵抗力をアップさせる働きがあると言われています。楽しい食事は体の栄養になるだけでなく、心をリラックスさせてくれます。食事の時間は、ぜひ笑顔がたくさんあふれる時間にしてくださいね。
27 水	エ 615	737	ごはん	牛乳	肉じゃがコロケ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	三角食べをしよう! みなさんは、普段どんな食べ方をしていますか?1つものばかり食べる「ばかり食べ」をしている人はいませんか?「ばかり食べ」をして食べ残すと、栄養の偏りが出やすくなります。ごはん、汁物、おかずと三角を揃くように、いろいろなものを順番に食べるように心がけましょう。
28 木	エ 611	755	ごはん	牛乳	鶏肉と大根のさっぱり煮	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	夏の残暑を乗り切ろう! みなさん、夏休みの疲れは残っていませんか?まだまだ、暑い日が続いて体がだるい人もいませんか。夏を元気に過ごすためのポイントは3つあります。①まずは、早寝、早起き、朝ごはん!②こまめに上手な水分補給!③おやつは時間と量を決めて!ポイントに気を付けて夏の残暑を乗り切りましょう!
29 金	エ 668	843	ごはん	牛乳	チキンナゲット(小2個、中3個)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	夏野菜を食べよう! 8月31日は、数字の語呂合わせで「野菜の日」とされています。そこで、みんなが大好きなカレーに、大根の魅力をたっぷりと一関産の夏野菜をたくさん入れました。色とりどりの夏野菜は、見ているだけで元気をもたらします。夏野菜は水分が多いので、体内の余分な熱を冷まし調節してくれる働きがあります。色鮮やかな旬の食材がたっぷり入ったカレーを美味しくいただきますよ!

給食なしの日

- ・花泉小…19(火)~25(月)
- ・黄海小…19(火)~21(木)
- ・花泉中…19(火)
- ・一関中…19(火)
- ・桜町中…28(木)

【給食開始日】

- 19日: 桜町中
- 20日: 花泉中、一関中
- 22日: 黄海小
- 26日: 花泉小

1学期食に関する指導のご紹介

小学1年

「きゅうしょくについてしよう」

給食がみんなのもとに届くまでには、たくさんの人のお世話になっていることを伝えました。また、給食センターで使っている道具を、実際にさわってもらいました。子どもたちと背比べをしました。



小学2年

「なんでも食べよう!」

紙芝居を読み、食べ物の3つの働きについて教えました。それぞれが体の中で大切な働きをしていて、1つの働きの食べ物だけを食べても元気な体にはなれないことを伝えました。「なかまはずれにしないで、何でも食べられるといいね」と伝えました。

小学3年

「おやつの食べ方について考えよう」

あまいおやつやジュースに含まれている砂糖は、知らないうちにとり過ぎていることもあることを伝えました。おやつを食べるときは、3つのごことに気をつけることが大切だと伝えました。

※黄海小さんでは、8月に行います。

中学1年

「朝ごはんの大切さ」

朝ごはんには、1日を元気にスタートするための大切な役割があることを伝えました。特に脳のエネルギーは、朝になると空っぽになってしまいうので、しっかり補給して、午前中の集中力アップにつなげることが大切だと伝えました。そして、朝ごはんを食べるためには、前日の夜の過ごし方も大切です。「早寝、早起き、しっかり朝ご飯」を心がけてほしいです。お休みの日には、自分で考えた朝ごはんにもチャレンジしてほしいと思います。

